



La qualité du sommeil dépend du cycle veille/sommeil. **Trouver son rythme**
Les maladies infantiles «éduquent» le système immunitaire. **Reconnaître les ennemis**
Les herbes printanières sont un bienfait pour l'organisme. **Concentré d'énergie**

La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.

Rituels d'endormissement

En forme au réveil

Plaies et bobos

Cours du soir
près de
chez vous.
Page 22



Si le froid s'en prend à vos nerfs.

NOUVEAU



Faites l'expérience du soulagement immédiat* et durable de la douleur.

Le nouveau dentifrice elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ lutte non seulement contre les symptômes de la sensibilité dentaire, mais aussi contre ses causes: sa formule PRO-ARGIN™ unique bloque la douleur causée par des stimuli comme le froid et le chaud en obturant les canaux ouverts au niveau du collet dentaire qui mènent aux nerfs des dents sensibles. Le dentifrice elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ agit donc immédiatement et durablement, dès la première utilisation – et les douleurs ne pourront plus vous taper sur les nerfs.

Jugez par vous-même.

*par application directe avec le bout du doigt pendant 1 minute.



• Pour un soulagement immédiat de la douleur, appliquer le dentifrice directement sur la dent sensible avec le bout du doigt et masser doucement pendant 1 minute.

• Pour un soulagement durable de la douleur, se brosser les dents 2x par jour avec une brosse à dents à poils souples. Veillez à atteindre toutes les zones sensibles.

elmex SENSITIVE PROFESSIONAL™

Sommaire

- 8 Un sommeil de rêve
- 16 La Suisse à table
- 20 Le bon côté des maladies
Découvrez pourquoi les maladies sont importantes pour le système immunitaire des enfants.
- 27 Une gorge saine
Il faut agir sans attendre lorsque la gorge se met à picoter.
- 29 Oser en parler
On peut agir efficacement contre les pertes urinaires en période de ménopause.
- 32 Une pluie bienvenue
Durant la saison des pollens, la pluie soulage les personnes souffrant de rhume des foins.
- 35 Les 30 ans de la Tribune du droguiste
Une histoire de cactus qui vibre...
- 36 Belle jusqu'au bout des ongles
- 40 Les herbes printanières
La nature refléurit dans nos jardins et à l'orée des bois.
- 43 «atout santé»
Les pauses ne sont pas des pertes de temps!
- 44 En embuscade

Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: Cures de printemps
- 15 Le coin bouquins
- 25 Les brèves santé
- 26 Affaires d'hommes
- 37 Mots fléchés
- 38 Les produits de la droguerie
- 46 A venir: avril 2011

8

Bonne nuit!

Un sommeil réparateur est le gage de matins joyeux.

Echantillon de lecture



36

Soins des mains

On oublie souvent que les ongles ont autant besoin de soins que les mains.



44

Inspection minutieuse

Comment prévenir au mieux les piqûres de tiques.



16

Savoureux et nourrissants

Les plats traditionnels sont souvent aussi riches en saveurs qu'en calories.

SOMMEIL **Retrouver son rythme**

Le cycle veille/sommeil peut parfois être perturbé. Ce dérèglement n'est pas forcément pathologique. Il n'en demeure pas moins que pour être efficace pendant la journée, mieux vaut bien dormir pendant la nuit! Nous vous expliquons donc comment mettre un terme aux insomnies.

2850, 2851, 2852... Si vous vous retrouvez avec un tel troupeau lorsque vous comptez les moutons pour vous endormir, alors vous avez certainement un problème d'endormissement! Pour sa part, Renate Frei n'a jamais dû compter les moutons et elle n'a d'ailleurs aucun mal à s'endormir. Son problème est différent: elle souffre de somnambulisme, un phénomène que la médecine peine encore à expliquer. «J'ai eu ma première crise de somnambulisme pendant la puberté», se souvient cette Zurichoise, aujourd'hui âgée de 24 ans. Elle avait alors marché jusqu'à la salle à manger, des jeans sales dans les bras, et avait demandé à sa mère de les laver. «Le lendemain matin, je ne

me souvenais de rien et cet épisode nous a tous fait rire.» Mais les choses n'en sont pas restées là. «Depuis», explique Renate Frei, «il m'arrive régulièrement de me lever pendant la nuit et de faire des choses dont je ne souviens pas après.» Elle peut manger, enclencher la radio ou sortir des vêtements de l'armoire. «Je suis souvent gênée lorsque mon ami évoque mes escapades nocturnes», admet la graphiste zurichoise. Comme elle ne sait pas ce qui lui arrive, malgré des examens médicaux, elle se sent exposée et vulnérable. «Je dois bien sûr aussi sourire quand je constate que mon yaourt a disparu le matin», reconnaît-elle. Mais ces équipées nocturnes l'inquiètent aussi. Car elles ne sont pas sans danger. «Nous avons aménagé l'appartement en conséquence.» Les angles aigus des meubles ont été capitonnés, la porte d'entrée est fermée à clé tous les soirs et la clé soigneusement cachée. «Pour que je ne risque pas de me retrouver dans la rue.»

Martin Gschwend lui non plus ne compte pas les moutons le soir. Au contraire: «Je m'endors avant même d'être couché», assure ce Thounois de 55 ans. Son problème n'est donc pas de manquer de sommeil mais de ne pas se sentir reposé au réveil. «Je travaille depuis bientôt 30 ans par roulement», explique Martin Gschwend qui considère que c'est là l'origine de son état de fatigue perpétuelle. «Autrefois, ces horaires irréguliers ne me posaient pas de problème. Peu importe que je me sois couché à 22 heures ou à 7 heures du matin – j'étais toujours frais et

Pour affronter le quotidien, mieux vaut se réveiller frais et dispos.

